

KURIKULUM 2013
RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)
KELAS VIII SMP / MTs

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nohayatul Amal
Mata Pelajaran : Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan (PJOK)
Kelas / Semester : VIII / 2
Nama Guru : Rivaldi Pangestu, S.Pd
NIP/NIK : _____

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 2
Tema / Topik : Renang Gaya Dada
Petemuan ke : 14
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep keterampilan dasar renang gaya dada.

Aspek Keterampilan

- Menerapkan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Menerapkan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.
- Menerapkan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok.
- Menerapkan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.
- Menerapkan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan konsep keterampilan dasar renang gaya dada.

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami teknik gerakan kaki renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.
- Memahami teknik gerakan lengan renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.
- Memahami rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok.
- Memahami rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.

- ☑ Memahami rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pembelajaran tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada, dan
- ☑ Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- ☑ Mengamati perlombaan renang gaya dada secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya dada dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- ☑ Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya dada'
- ☑ Mempertanyakan pengaruh renang gaya dada terhadap kesehatan tubuh
- ☑ Mempertanyakan otot-otot yang dominan bekerja dalam aktivitas renang gaya dada

Eksplorasi

- ☑ Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan ber-kelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya dada secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya dada secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Mengasosiasi

- ☑ Menemukan hubungan antara keterampilan renang gaya dada (gerakan tangan, gerakan kaki, dan teknik mengapung) dengan kecepatan berenang
- ☑ Menemukan hubungan aktivitas renang dengan kesehatan tubuh

Mengkomunikasikan

- ☑ Melakukan perlombaan renang gaya dada me-nempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk perlombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian
- ☑ Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- ☑ Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- ☑ Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- ☑ Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebihan
- ☑ Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan.

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- ☑ Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.

- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Kolam renang
- Pelampung renang
- Kaca mata renang
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)

NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)

NIP

**RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN
(RPP)**

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 2
Tema / Topik : Renang Gaya Punggung
Petemuan ke : 15

Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep keterampilan dasar renang gaya punggung.

Aspek Keterampilan

- Menerapkan teknik gerakan kaki renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.
- Menerapkan teknik gerakan lengan renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.

- ☑ Menerapkan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung secara per-seorangan, berpasangan dan berkelompok.
- ☑ Menerapkan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.
- ☑ Menerapkan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung secara perseorangan, berpasangan.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- ☑ Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- ☑ Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- ☑ Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- ☑ Menjelaskan konsep keterampilan dasar renang gaya punggung.

Aspek Keterampilan

- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama.

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- ☑ Memahami teknik gerakan kaki renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.
- ☑ Memahami teknik gerakan lengan renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.
- ☑ Memahami rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung secara per-seorangan, berpasangan dan berkelompok.
- ☑ Memahami rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok.
- ☑ Memahami rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung secara perseorangan, berpasangan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- ☑ Pembelajaran tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- ☑ Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- ☑ Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung, dan
- Mencari informasi lain tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik, atau
- Mengamati perlombaan renang gaya punggung secara langsung dan atau di TV/Video dan membuat catatan tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung dan membuat catatan hasil pengamatan.

Menanya

- Mempertanyakan jenis latihan untuk meningkatkan keterampilan renang gaya punggung'
- Mempertanyakan pengaruh renang gaya punggung terhadap kesehatan tubuh
- Mempertanyakan otot-otot yang dominan berkerja lebih banyak dalam aktivitas renang gaya punggung

Eksplorasi

- Melakukan teknik gerakan kaki renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan teknik gerakan lengan renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- Melakukan rangkaian gerakan kaki dan lengan renang gaya punggung secara per-seorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.

- ☑ Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, dan mengambil napas renang gaya punggung secara perseorangan, ber-pasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Melakukan rangkaian gerakan kaki, lengan, mengambil napas, dan koordinasi gerakan renang gaya punggung secara perseorangan, berpasangan dan berkelompok dengan koordinasi yang baik.
- ☑ Mendiskusikan dan membuat kesimpulan tentang aktivitas renang secara sederhana berkelompok dengan menunjukkan kerjasama

Mengasosiasi

- ☑ Menemukan hubungan berbagai keterampilan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) dengan kecepatan renang gaya punggung
- ☑ Menemukan pola pergerakan (gerakan tangan , mengapung, dan gerakan kaki) yang paling sesuai untuk kebutuhan sendiri

Mengkomunikasikan

- ☑ Melakukan perlombaan renang gaya punggung me-nempuh jarak (25 m atau 50 m) dalam bentuk per-lombaan dengan menekankan pada nilai-nilai sportif, bertanggungjawab, meng-hargai perbedaan, kerjasama, toleransi, disiplin dan menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan secara wajar selama melakukan perlombaan.
- ☑ Menunjukkan perilaku bertanggung jawab dalam menggunakan dan merawat peralatan peramaian
- ☑ Mau bermain dengan semua teman tanpa membeda-bedakan agama, suku, dan kemampuan
- ☑ Disiplin mengikuti aturan yang disepakati
- ☑ Menunjukkan perilaku sportif selama bermain
- ☑ Menunjukkan perilaku menerima kekalahan dan mengekspresikan kemenangan tidak berlebih
- ☑ Memberikan saran perbaikan keterampilan kepada teman selama melakukan permianan.

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- ☑ Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- ☑ Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- ☑ Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- ☑ Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- ☑ Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar pesrta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Kolam renang
- Pelampung renang
- Kaca mata renang
- Peluit

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)

NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)

NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : .MTs. Al Barokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 2
Tema / Topik : Seks Bebas dan Narkoba
Petemuan ke : 16
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

Aspek Keterampilan

- Melakukan tindakan pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya lainnya, bagi diri sendiri, keluarga dan masyarakat.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya.

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan tentang (dampak seks bebas, prinsip-prinsip pencegahan terhadap seks bebas, cara-cara mencegah seks bebas dari diri sendiri, cara-cara mencegah seks bebas dari keluarga, cara-cara mencegah seks bebas dari masyarakat).
- Mendiskusikan tentang (prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari keluarga, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari masyarakat).

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami penyebab terjadinya seks bebas di kalangan remaja
- Memahami penyebab penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya
- Mempertanyakan jalan keluar untuk menghindarkan diri sendiri dari perilaku seks bebas dan penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pembelajaran tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya
- Mencari informasi lainnya tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap bahaya seks bebas, NAPZA, dan obat berbahaya dari berbagai sumber media cetak dan elektronik

Menanya

- Mempertanyakan penyebab terjadinya seks bebas di kalangan remaja
- Mempertanyakan penyebab penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya
- Mempertanyakan jalan keluar untuk menghindarkan diri sendiri dari perilaku seks bebas dan penggunaan NAPZA, dan obat berbahaya

Eksplorasi

- Mendiskusikan tentang (dampak seks bebas, prinsip-prinsip pencegahan terhadap seks bebas, cara-cara mencegah seks bebas dari diri sendiri, cara-cara mencegah seks bebas dari keluarga, cara-cara mencegah seks bebas dari masyarakat)
- Mendiskusikan tentang (prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari keluarga, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari masyarakat).

Mengasosiasi

- Menemukan hubungan perilaku sehari-hari yang dapat menyebabkan terjerumus ke dalam seks bebas, dan penggunaan NAPZA dan obat berbahaya lainnya

Mengkomunikasikan

- Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang prinsip-prinsip pencegahan terhadap penggunaan narkoba, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba dari diri sendiri, cara-cara pencegahan penggunaan narkoba.

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Laptop
- LCD
- Alat praga
- Poster

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 2
Tema / Topik : Gizi Makanan
Petemuan ke : 17
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.

Aspek Keterampilan

- Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan pola makan sehat, bergizi dan seimbang.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang.

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan materi tentang (macam-macam makanan dan minuman yang sehat bagi tubuh manusia, hubungan antara makanan dan kesehatan; pengetahuan tentang makanan sehat; pengetahuan tentang gizi salah; dan usaha-usaha perbaikan gizi yang telah dilaksanakan di Indonesia)
- Mendiskusikan tentang pengaruh gizi terhadap daya kerja; pengaruh gizi terhadap daya tahan, dan pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami berbagai jenis makan sehat, bergizi dan seimbang
- Memahami pengaruh makan sehat, bergizi dan seimbang terhadap kesehatan.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pembelajaran tentang konsep keterampilan dasar renang gaya punggung.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- ☑ Mengajak semua siswa berdoa menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- ☑ Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- ☑ Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- ☑ Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang
- ☑ Mencari informasi lainnya tentang konsep pola makan sehat, bergizi dan seimbang dari berbagai sumber media cetak dan elektronik

Menanya

- ☑ Mempertanyakan berbagai jenis makan sehat, bergizi dan seimbang
- ☑ Mempertanyakan pengaruh makan sehat, bergizi dan seimbang terhadap kesehatan

Eksplorasi

- ☑ Mendiskusikan materi tentang (macam-macam makanan dan minuman yang sehat bagi tubuh manusia, hubungan antara makanan dan kesehatan; pengetahuan tentang makanan sehat; pengetahuan tentang gizi salah; dan usaha-usaha perbaikan gizi yang telah dilaksanakan di Indonesia)
- ☑ Mendiskusikan tentang pengaruh gizi terhadap daya kerja; pengaruh gizi terhadap daya tahan, dan pengaruh gizi terhadap pertumbuhan jasmani dan mental.

Mengasosiasi

- ☑ Menemukan hubungan makan sehat, bergizi dan seimbang dengan kesehatan

Mengkomunikasikan

- ☑ Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok tentang makan sehat, bergizi dan seimbang.

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- ☑ Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- ☑ Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,

- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Laptop
- LCD
- Alat praga
- Poster

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 2
Tema / Topik : Manfaat aktivitas fisik
Petemuan ke : 18
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.

Aspek Keterampilan

- Menyajikan hasil informasi berkaitan dengan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik.

Aspek Keterampilan

- Mendiskusikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dan membuat laporan hasil diskusi
- Mendiskusikan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh dan membuat laporan hasil diskusi
- Mendiskusikan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak dan membuat laporan hasil diskusi

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik
- Memahami dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh
- Memahami penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pembelajaran tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdo'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.
- Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- Membaca informasi tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik
- Mencari informasi lainnya tentang manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dari berbagai sumber media cetak dan elektronik

Menanya

- Mempertanyakan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik
- Mempertanyakan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh
- Mempertanyakan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak

Eksplorasi

- Mendiskusikan manfaat jangka panjang dari partisipasi dalam aktivitas fisik dan membuat laporan hasil diskusi
- Mendiskusikan dampak dari kekurangan gerak terhadap kesehatan tubuh dan membuat laporan hasil diskusi
- Mendiskusikan penyakit-penyakit akibat kekurangan gerak dan membuat laporan hasil diskusi

Mengasosiasi

- Menemukan hubungan aktivitas fisik secara teratur dengan kesehatan

Mengkomunikasikan

- Mempresentasikan hasil diskusi secara berkelompok.

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Laptop
- LCD
- Alat praga
- Poster

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4

JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

RENCANA PELAKSANAAN PEMBELAJARAN (RPP)

Satuan Pendidikan : MTs AlBarokah Nihayatul Amal
Kelas / Semester : VIII / 2
Tema / Topik : Denyut jantung
Petemuan ke : 19
Alokasi Waktu : 2 x 40 Menit (1x Pertemuan)

A. KOMPETENSI INTI

1. Menghargai dan menghayati ajaran agama yang dianutnya.
2. Menghargai dan menghayati perilaku jujur, disiplin, tanggungjawab, peduli (toleransi, gotong royong), santun, percaya diri, dalam berinteraksi secara efektif dengan lingkungan sosial dan alam dalam jangkauan pergaulan dan keberadaannya.
3. Memahami dan **menerapkan** pengetahuan (faktual, konseptual, dan prosedural) berdasarkan rasa ingin tahunya tentang ilmu pengetahuan, teknologi, seni, budaya terkait fenomena dan kejadian tampak mata.
4. Mengolah, **menyaji**, dan **menalar** dalam ranah konkret (menggunakan, mengurai, merangkai, memodifikasi, dan membuat) dan ranah abstrak (menulis, membaca, menghitung, menggambar, dan mengarang) sesuai dengan yang dipelajari di sekolah dan sumber lain yang sama dalam sudut pandang/teori

B. KOMPETENSI DASAR

Aspek Perilaku

- Berperilaku sportif dalam bermain
- Bertanggung jawab dalam penggunaan sarana dan prasarana pembelajaran serta menjaga keselamatan diri sendiri, orang lain, dan lingkungan sekitar.
- Menghargai perbedaan karakteristik individual dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menunjukkan kemauan kerja sama dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Toleransi dan mau berbagi dengan teman dalam melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Disiplin selama melakukan berbagai aktivitas fisik.
- Menerima kekalahan dan kemenangan dalam permainan.

Aspek Pengetahuan

- Memahami metode untuk memonitor denyut jantung.

Aspek Keterampilan

- Menghitung denyut jantung.

C. INDIKATOR PENCAPAIAN KOMPETENSI :

Aspek Perilaku

- Membiasakan perilaku berdoa sebelum dan sesudah pelajaran.
- Selalu berusaha secara maksimal dan tawakal dengan hasil akhir.
- Membiasakan berperilaku baik dalam berolahraga dan latihan

Aspek Pengetahuan

- Menjelaskan tentang metode untuk memonitor denyut jantung.

Aspek Keterampilan

- Mempresentasikan cara memonitor pengukuran denyut jantung secara berkelompok

D. TUJUAN PEMBELAJARAN :

Setelah mengikuti kegiatan pembelajaran ini, peserta didik diharapkan dapat:

- Memahami cara dan manfaat menghitung denyut jantung
- Memahami alat yang digunakan untuk mendeteksi denyut jantung
- Memahami penyebab meningkatnya denyut jantung.

E. MATERI PEMBELAJARAN :

- Pembelajaran tentang metode untuk memonitor denyut jantung.

F. METODE PEMBELAJARAN.

- Pendekatan: saintifik (*scientific*)
- Metode: penugasan.

G. KEGIATAN PEMBELAJARAN

Kegiatan Awal (15 Menit)

- Mengajak semua siswa berdoa'a menurut agama dan keyakinan masing-masing.
- Melakukan komunikasi tentang kehadiran siswa
- Guru mengecek kesiapan siswa baik secara fisik maupun psikologis.
- Guru memberikan motivasi dan menjelaskan tujuan pembelajaran atau kompetensi yang akan dicapai.

- ☑ Guru menyampaikan garis besar cakupan materi dan penjelasan tentang kegiatan yang akan dilakukan siswa untuk menyelesaikan latihan-latihan dan tugas dalam pembelajaran.

Kegiatan Inti (45 menit)

Mengamati

- ☑ Berdoa sebelum dan setelah pelajaran
- ☑ Membaca informasi tentang metode untuk memonitor denyut jantung dan
- ☑ Mencari informasi lainnya tentang metode untuk memonitor denyut jantung dari berbagai sumber media cetak atau elektronik

Menanya

- ☑ Mempertanyakan cara dan manfaat menghitung denyut jantung
- ☑ Mempertanyakan alat yang digunakan untuk mendeteksi denyut jantung
- ☑ Mempertanyakan penyebab meningkatnya denyut jantung

Eksplorasi

- ☑ Mendeteksi dan menghitung denyut jantung pada berbagai bagian tubuh

Mengasosiasi

- ☑ Menemukan hubungan antara jenis aktivitas fisik dengan denyut jantung

Mengkomunikasikan

- ☑ Menghitung denyut jantung secara individual
- ☑ Mempresentasikan cara memonitor pengukuran denyut jantung secara berkelompok.

Kegiatan Akhir (20 Menit)

- ☑ Guru melakukan tanya-jawab dengan peserta didik yang berkenaan dengan materi pembelajaran yang telah diberikan.
- ☑ Guru bersama-sama dengan peserta didik atau sendiri membuat rangkuman/simpulan pelajaran,
- ☑ Melakukan penilaian dan refleksi terhadap kegiatan yang sudah dilaksanakan secara konsisten dan terprogram,
- ☑ Memberikan umpan balik terhadap proses dan hasil pembelajaran,
- ☑ Memberikan tugas, baik tugas individual maupun kelompok sesuai dengan hasil belajar peserta didik.

H. SUMBER BELAJAR

- Buku Penjasorkes SMP Kelas VIII
- Laptop
- LCD
- Alat praga
- Poster

I. PENILAIAN

1. Teknik Penilaian:

- Unjuk Kerja :
Untuk mengukur keterampilan gerak aspek psikomotor
- Observasi:
Untuk mengukur keterampilan gerak dan perilaku selama aktifitas
- Portofolio:
Tulisan atau hasil kerja berupa kajian konsep dan prinsip permainan serta keterampilan gerak
- Tes:
Prinsip dan konsep keterampilan gerak

2. Rubrik Penilaian

RUBRIK PENILAIAN UNJUK KERJA

Aspek Yang Dinilai	Kualitas Gerak			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

RUBRIK PENILAIAN SIKAP/PERILAKU

PERILAKU YANG DIHARAPKAN	CEK (√)
JUMLAH	
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:	

RUBRIK PENILAIAN PEMAHAMAN KONSEP

Pertanyaan yang diajukan	Kualitas Jawaban			
	1	2	3	4
JUMLAH				
JUMLAH SKOR MAKSIMAL:				

Mengetahui
Kepala MTs AlBarokah
Nihayatul Amal

Purwasari,.....20.....
Guru Mata Pelajaran

(Siti Maemunah, S.Pd)
NIP

(Rivaldi Pangestu, S.Pd)
NIP

